

6月、梅雨の季節になりましたね。

雨でウォーキングはやめておこうという日もあるのではないかと思います。

前回 Vol. 8号でウォーキングの事を書きましたが注意事項として、

「体調が良くない時は中止し、暑い日は特に水分補給を忘れないようにして下さい。」と話しました。

これからの時期は特に注意が必要です。

今回は、体の中の水分、清涼飲料水等のカロリーのことについてお話します。



①体の中の水分について

私たちが活動するうえで欠かすことができない水は、乾きをうるおすだけでなく、体のあらゆる機能を働かせる「代謝」にも重要な役割を果たします。

体の約6割は水でできています。血液や細胞のなか、そして骨の中にも水はあります。

この体内の水が、栄養素や代謝物の運搬などを行うことで、私たちは生きています。

体には常に一定の水分量が必要です。

実際、わずか2%の水分を欠乏しただけでも、ぼんやりしたり食欲が減退したりするなどの体調の不良がみられることがあります。

5%の水分が発汗等で失われると脱水症状や熱中症などの症状があらわれます。



1日の水分摂取量はどれくらい必要でしょうか？

成人が一日に排出する水分量は、**約2.3リットル**といわれています。

尿や便で約1.3リットル排出されるほか、呼吸や皮膚を通して約1リットル排出されます。

つまり、この排出分の約2.3リットルを摂取する必要があります。

但し、水を飲む以外にも食事に含まれる水分があります。

ひとつの目安として、食事で約0.6リットルを摂り、その食べ物を分解して出る分が0.2リットル、残りの約1.5リットルを飲料水から摂取すると考えてください。

基礎代謝量をよくする水の飲み方アドバイス

水分補給をするとき、一度にたくさん飲むのではなく、タイミング、量が大切です。

1日に必要な水分量は、約1.5リットルです。

それを、1回にコップ1杯程度（150～250ml）を6～8回程度に分けて飲むようにしてください。

一日の生活の中で、まず早朝に！！

朝は、血液の濃度が一番高く、血管が詰まって脳梗塞や心筋梗塞を引き起しやすい時間帯です。

ですから、朝起きたときに水を1杯飲むように習慣づけることをお勧めします。

また、寝る前に1杯飲んでおくことでも、これを予防できます。

水分を失いやすい入浴後も水分補給をお願いします。

一日の中のさまざまな状況に合わせて、上手に水分補給を心がけてください。

※必要な水分量は年齢や性別、体格などによって変わります。

一例ですが、体重 1kg 当たりの必要量を年齢別に比較すると新生児は 150ml、
幼児は 100ml、成人 50ml となり 60 歳以上になると 40ml に減少します。
必要水分は成長や加齢とともに少なくなる傾向にあるのがわかります。

※のどの渇きは脱水が始まっている証拠であり、渇きを感じてから水を飲むのではなく、
渇きを感じる前に水分を摂ることが大事です。

※水分が不足すると体の代謝に異変が現れ、脱水症や熱中症の原因になりますが、
反対に短時間に過剰に摂取するのはいけません。
内臓に負担となり消化不良や体のだるさを引き起こすこともあります。

他、一日アドバイス

外出時の熱中症予防

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ避ける。



② 飲み物のカロリーについて

コンビニやスーパーに行くと色々な種類の飲料が並んでいますね。

お茶、ミネラルウォーター等糖分が入っていないもの。

コーヒー飲料では「微糖」「無糖」などの表示や、炭酸飲料には、「カロリー 0」「カロリーオフ」
などの表示もあります。

果実ジュース（果汁 100%のもの）、果実・野菜ミックスジュース、果実入り飲料、
スポーツ飲料も種類が色々あります。

100 mlあたりのカロリーを表にしてみました。



	コーラ	コーヒー	コーヒー (微糖、低糖)	紅茶	野菜 ジュース	アップル ジュース (10~100%)	オレンジ ジュース (20~100%)	スポーツ 飲料
100 ml (kcal)	45~48	26~48	12~16	16~28	20~34	46~50	43~46	12~25

※メーカーにより異なりますので参考の数値になります

果汁 100%のアップルジュース、コップ 1 杯（200 mlとして）約 100kcal になります。

1 日に何杯も飲んでしまうとカロリーオーバーになってしまいます。

注意しなければいけませんね。

無糖のコーヒーやお茶のカロリーは 0、炭酸飲料やスポーツ飲料では 0 カロリーのものもあります。

うまく利用していきましょう

※参考資料として

カロリー、糖質 ゼロ・オフの比較

表 示	定 義 (熱 量)	定 義 (糖 類)
「無、ゼロ、ノン、レス」	飲料：100 mlあたり 5kcal 未満であれば 「カロリーゼロ」と表示可能	飲料：100 mlあたり 糖類 0.5g 未満であれば 「無糖」と表示可能
「低、ひかえめ、小、 ライト、ダイエット、オフ」	飲料：100 mlあたり 20kcal 未満であれば 「カロリーオフ」と表示可能	飲料：100 mlあたり 糖類 2.5 g 未満であれば 「低糖」・「微糖」と表示可能

・カロリーオフは「低い」ことを表示しています。